

Trainingsplanung LG Hohenlohe Juli 2013

Wettkämpfe:

06.07.2013	Block Bönningheim
07.07.2013	Mehrkampf Igersheim
12.07.2013	Dreikampf Crailsheim
13./14.07.2013	BaWü- 7-Kampf WJ U16
20.07.2013	Franken-Meisterschaften Crailsheim
20.07.2013	Bestenkämpfe U14 Haiterbach

Dienstag, 02.07.2013

17.45 Uhr	Einteilung in die Disziplin-Gruppen, Erwärmung
18.15 Uhr	Hammer- und Diskuswurf, Kugel und Speer
19.00 Uhr	Hochsprung und Weitsprung
19.50 Uhr	Wettkampfnachlese und Abschluss

Donnerstag, den 04.07.2013

Leistungstraining 18.00 – 19.30 Uhr

18.00 Uhr	Hürdensprint und Weitsprung, Kugelstoß und Diskus Speer und Hochsprung
-----------	---

Freitag, den 05.07.2013

16.30 Uhr bis 19.00 Uhr

16.30 Uhr	20 Minuten Dauerlauf
17.00 Uhr	Gymnastik, Lisa und Ursula Diskus/Hammer
17.30 Uhr	Hochsprung, Weitsprung, Kugel
18.30 Uhr	2+ 6 Speerwürfe
18.50 Uhr	Organisatorisches und Abschluss

Dienstag, den 09.07.2013

17.45 Uhr – 20.00 Uhr

17.45 Uhr	Allgemeine Erwärmung
18.15 Uhr	Siebenkämpfer beginnen mit Starts und Hürdensprint, Weitsprung und Hochsprung für alle
18.45 Uhr	Siebenkämpfer zu Weitsprung und Kugel, Starts und Hürden für alle
19.30 Uhr	4x $\frac{3}{4}$ Rasenrunde in 50 -70 Sekunden mit kurzer Seite Gehpause
19.45 Uhr	Abschluss

Donnerstag, den 11.07.2013

Leistungstraining von 18.00 – 19.30 Uhr

Mehrkampftraining

Freitag, den 12.07.2013

!Dreikampf Crailsheim für alle ! Training nur für Siebenkampf-Mannschaft!

16.30 Uhr	15 Dauerlauf, anschließend 100er in 18-20 Sekunden, 30 Sekunden Pause
17.00 Uhr	Gymnastik
17.45 Uhr	Speerwurf
18.20 Uhr	Kugel
18.50 Uhr	Organisatorisches und Abschluss

Dienstag, den 16.07.2013

17.45 Uhr bis 20.00 Uhr

Training der Disziplinen für die Frankenmeisterschaften

Donnerstag, den 18.07.2013

Leistungstraining 18.00 – 19.30 Uhr, nur Wettkampfteilnehmer 20.07.

Training der Disziplinen für Frankenmeisterschaften

Freitag, den 19.07.2013

16.30 Uhr Lockerer Dauerlauf

17.00 Uhr Gymnastik

17.45 Uhr Wurf und Sprung, jeweils 2 dann 3 +3, bzw. 2 Sprünge pro Höhe, ausscheiden beim 4.Fehlversuch insgesamt bzw. 15cm über Einstiegshöhe

18.40 Uhr Organisatorisches und Abschluss

Dienstag, den 23.07.2013 ! Achtung, geänderte Zeit !

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Hoch-und Weitsprung für Schrozberg am Donnerstag.

Freitag, den 25.07.2013.

Spiel und Spaß zum Ferienbeginn

Weiteres Training in den Ferien nur für Leistungsgruppe nach Absprache.

Viel Spaß und Erfolg bei den anstehenden Meisterschaften.

TH

P.S. Allgemeiner Trainingsauftakt Dienstag nach Schulbeginn, allen eine schöne Ferienzeit